

0000AVOTVBSN56Health2020-20100421WD-GreatNaturalVinegar(better_print)

Copied and pasted onto MS Word and then printed into PDF, then uploaded online

URL: <http://popblog.tvbs.com.tw/blog/healthtwoz/> (as of 2010-04-21)

2010-04-20 星期二

[當天主題](#)

TVBS 56 台 《**健康兩點靈**》每天 **14:00** 首播 **06:00** 重播

六日精選重播 **星期六 14:00** **星期日 02:00 14:00**

本節目精華版也於各大高鐵站放送唷 ~~~~

4/21 播出節目

時間	主題	內容摘要
4/21(三)	天然好醋	「愛 吃醋」可不再只是逗弄人的一句話！酸酸甜甜，很多人都愛上醋的滋味。總是給人「清整腸胃.淨化血液.美容養生」印象的它，一直是人們奉為維持體內環保與美容的好飲食！如果想要來個醋的 DIY，那麼我們可以如何自行在家釀製呢？該準備的工具有哪些？方法及注意事項為何？

健康兩點靈 at Blog 於 10:10 發表 | 推薦本文章 | [回應\(0\)](#)

2010-04-21 星期三 04/21(三)天然好醋

[04/21\(三\)天然好醋](#)

「愛吃醋」可不再只是逗弄人的一句話！酸酸甜甜，很多人都愛上醋的滋味。無論是因為好喝、或者是因為它的營養好處，總是給人「清整腸胃.淨化血液.美容養生」印象的它，一直是人們奉為維持體內環保與美容的好飲食！附帶價值不勝枚舉，而醋的功效可不儘止於美味及健康，它還能被運用在日常生活中許多小地方呢！舉凡洗滌及烹調就有許多妙用的撇步！如果想要來個醋的DIY，那麼我們可以如何自行在家釀製呢？該準備的工具有哪些？方法及注意事項為何？

來賓

中華技術學院食品科學系講師 劉湘琪

有機飲食講師 王明勇

天然醋推廣者 楊綠茵

愛吃醋好處多
1.有減鹽效果
2.使油膩食物爽口
3.幫助鈣質釋出
4.增食慾、助消化
5.殺菌、防腐效果
6.淨化血液

三位老師醋的小妙方

湘琪老師	泡澡(用溫熱水加入 200cc 蘋果醋)
明勇老師	清潔污垢
綠茵老師	改善咳嗽、過敏症狀 以水：醋=10：1 的比例來漱口，不可吞下，停留 10 秒鐘吐出，睡覺時以毛巾包覆脖子，隔天可改善咳嗽效果。

好吃醋料理

烏醋褐藻菜羹	
材料	
沖繩褐藻菜 20 公克	金針菇 50 公克
黑木耳 3 大片切絲	香菜少許
沙拉筍切絲 100 公克	冷壓香油少許
胡蘿蔔 1/2 根	海鹽 2 茶匙
烏醋 3 大匙	辣椒 2 條切絲
做法	
1、胡蘿蔔切絲備用	
2、取鍋加入 1500 毫升的水，放入褐藻菜、黑木耳、竹筍、胡蘿蔔、金針菇、辣椒，煮滾後轉小火 5 分鐘即可。	
3、放入海鹽、烏醋和少許香油拌勻食用前撒上香菜即可。	

醋拌雙芽	
材料	
海帶芽 20 公克	冷壓芝麻油少許
黃豆芽 300 公克	大蒜醋 100c.c
小黃瓜 2 根、	果寡糖 30c.c
辣椒 2 條切片	
做法	
1、海帶芽洗淨後泡水 5 分鐘備用。	
2、取鍋加入 1000 毫升的水煮滾，放入洗淨的黃豆芽川燙 2 分鐘後放入冷水冷卻。	
3、將洗淨的小黃瓜切片加入海帶芽及黃豆芽放入調味料拌勻後置入冰箱 2 小時即可食用。	

吃醋做醬汁

梅醋芝麻味噌醬	
材料	
梅醋 2 湯匙	味噌 1 湯匙
蜂蜜 2 湯匙	溫水適量
芝麻醬 2 湯匙	
做法：全部拌勻可拌蔬菜亦可拌麵	

韓式糖醋醬	
材料	
米醋 4 湯匙	
果糖 1 至 2 湯匙	
辣椒粉、白芝麻各適量	
做法：將所有材料拌勻，可涼拌海帶芽、金針菇	

<<釀醋 DIY 健康自己來>>

梅子醋
材料
糙米醋
新鮮梅子
玻璃容器
比例－糙米醋與梅子比例為 2：1
做法
1.先將梅子洗淨晾乾
2.將梅子放入容器中倒入糙米醋即可
3.六個月後即可稀釋開水飲用 愈陳放愈香醇
功效：降尿酸、改善痛風、調整酸性體質、排肝毒、止吐清腸胃

紫蘇醋
材料
糙米醋
新鮮紫蘇葉
玻璃容器
比例－糙米醋與紫蘇葉比例為 5：1
做法
1.先將紫蘇洗淨晾乾
2.將紫蘇葉放入容器中倒入糙米醋即可
3.一週後即可稀釋開水飲用 愈陳放愈香醇
功效：利尿、潤肺化痰、消除疲勞、排毒、安胎

湘琪老師的醋妙方

蘋果醋浴
材料
米醋 150CC、溫水 600CC
功效： 1.拿來泡腳可治香港腳 2.沐浴時在浴缸中加入 200CC 蘋果醋有助排輻射

明勇老師的醋妙方

蘋果醋
比例－蔬果醋：水=1：5~10

綠茵老師醋妙方

糙米醋：水=1：10
功效：可治咳嗽

鳳梨醋：水=2：1
鳳梨去皮取果肉

釀醋 TIPS
1.自行釀醋的時候用的瓶罐，要記得清洗乾淨並且保持乾燥
2.釀醋約裝 9 分滿，剩餘空間留著發酵
3.釀醋時材料不要碰到容器中的瓶蓋，以免滋生細菌
這樣釀醋的成功率達 100%喔

健康兩點靈 at Blog 於 15:10 發表 | 推薦本文章 | [回應](#)